

毎月第2・第4金曜日に開催  
※開催日の1週間前に要申込



トーマン団地リハビリキッチンでは健康パスポートポイント提供対象事業です。ブルーとグリーンのポイントがつかます!

たのしいあつまり リハビリキッチン♪



# 「みんなで」お昼ごはん

## 作って食べて・動いて・心と体の元気づくり

リハビリキッチンは「みんなでたのしく」がキーワード★  
お互い声をかけあい、一人ひとりができることをして楽しんでいます♪



【時間】午前10時～午後1時くらい(終わり次第終了)  
【参加費】ごはん代 500円(保険代他含みます)

### うごく

- ・10時～ 百歳体操  
(筋力をつける体操)
- ・かみかみ百歳体操  
(口の体操)
- ・しゃきしゃき体操  
(認知症予防)



### つくる

- ・10時～料理は薄味を意識した献立です。
- ・料理をしたい人は、エプロンと三角巾を持ってきてください



### まなぶ

食と健康を学ぶ会作成のリハビリキッチン手帳には低栄養予防のための10品目シートや栄養・食事、健康の情報満載☆

はかる 体組成計や血圧計で自分の体のチェックもしてみよう!  
あなたの体内年齢は何歳?



<p>手指の消毒を ご協力ください</p>	<p>換気を おこなっています</p>	<p>消毒を おこなっています</p>	<p>マスク着用を 実施しています</p>
---------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------

★参加される当日、体調のすぐれない方は参加をお控えくださいますようお願いいたします。

参加申し込み・問い合わせ先  
食と健康を学ぶ会 事務局

shokutokenkoumanabi@yahoo.co.jp

088-882-6477